

Seminar zum Thema

Nahrungsmittelallergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten nehmen in der Bevölkerung zu und können unbehandelt die Gesundheit, Lebensqualität, Motivation, Lebensfreude, Konzentrations- und Leitungsfähigkeit stark reduzieren.

Erfahren Sie welche Allergien und Unverträglichkeiten es im Zusammenhang mit Nahrungsmitteln gibt, wie Sie feststellen können, ob Sie selbst davon betroffen sind und wie Sie sich bei diversen Nahrungsmittelallergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten richtig ernähren und verhalten können, um ein symptomfreies, glückliches, unbeschwertes Leben voller Energie, Wohlbefinden und Leistungskraft führen zu können.

Zielstellung und Auswirkungen:

- ✓ Kenntnis über Klassifikation und Ursachen von Nahrungsmittelallergien und Unverträglichkeiten
- ✓ Grundkenntnisse über Krankheitsbilder und Diagnosemöglichkeiten von Allergien und Unverträglichkeiten
- ✓ Praktisches Wissen über den optimalen Umgang und individuell angepasste Maßnahmen im Alltag
- ✓ Umsetzung von einfachen, diätetischen Maßnahmen und individuell abgestimmten Ernährungstherapien
- ✓ Praktische Empfehlungen und leicht umsetzbare Tipps für einen unbeschwerten Umgang im Alltag

Spezifische Inhalte des Vortrags:

- ✓ Unterschied zwischen Nahrungsmittelallergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und -intoleranzen
- ✓ Klassifikation, Ursachen, Unterschiede, Krankheitsbilder der Nahrungsmittelallergien/-unverträglichkeiten
- ✓ Nahrungsmittelallergie: Wie entwickelt sich eine Allergie?, Was passiert bei einer allergischen Reaktion?, Welche Personen haben ein erhöhtes Risiko? Auslöser und Verbreitung von Nahrungsmittelallergien
- ✓ Kuhmilchproteinallergie (Milcheiweißallergie), Hühnereiallergie, Nussallergie, Fisch- und Schalentierallergie, Salicylatallergie
- ✓ Nahrungsmittelintoleranzen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten: Laktoseintoleranz, Histaminintoleranz, Fructoseintoleranz, Fructosemahlabsorptionssyndrom, Glutenintoleranz (Zöliakie)
- ✓ Kreuzallergien und Pseudoallergien – Konsequenzen für den Speiseplan
- ✓ Einfache Methoden zur Diagnostik von Allergien und Unverträglichkeiten
- ✓ Arten der Ernährungstherapie, Rezepte und individuell angepasste Empfehlungen